# دليلك للتخلص من ألم مفصل الكتف

# بالعلاج الطبيعي

سلطان عناد العناد

الكتاب : دليلك للتخلص من ألم مفصل الكتف
المؤلف : سلطان عناد العناد
الطبعة الأولى : القاهرة ٢٠١٤
رقم الإيداع : ٢١٠٢/ ٢٠١٤
الترقيم الدولي : I.S.B.N: 978 - 977 - 493 - 175 - 8

---

الناشر
شمس للنشر والإعلام
٨٠٥٣ ش ٤٤ الهضبة الوسطى- المقطم- القاهرة
ت/فاكس: ٠٢٢٧٢٧٠٠٠٤(+٢) / ٠١٢٨٨٨٩٠٠٦٥(+٢)
www.shams-group.net

---

تصميم الغلاف : ياسمين عكاشة




# دليلك للتخلص من ألم مفصل الكتف

## بالعلاج الطبيعي

سلطان عناد العناد

هذا الكتيب يجيب على الأسئلة العامة عن مفصل الكتف والمشاكل الصحية التي تلحق بالمفصل... ومن ثم يجيب على الأسئلة الدقيقة بشكل خاص لبعض المشاكل الصحية التي تلحق بمفصل الكتف، بالإضافة إلى الألم الناتج عن إصابة المفصل بالروماتزم.

وهو بمثابة دليل صحي لمعرفة مشاكل مفصل الكتف الصحية، ولا يغنيك عن زيارة المختص.

# الـمحتويات

- **ما هي مشاكل مفصل الكتف الصحية الشائعة ؟**

مفصل الكتف هو مفصل متطور، ويعتبر أكبر مفاصل الجسم اتساعًا في مدى الحركة وذلك حتى يتمكن الإنسان من استعمال الطرف العلوي بصورة طبيعية وبكل الاتجاهات في مختلف الأنشطة اليومية.. ولكن هذه الحرية في الحركة تأتي على حساب الثبات في المفصل حيث أن عظام المفصل لا توفّر الثبات اللازم لوظيفته، وبالتالي فإن الاعتماد يكون على منظومة معقدة من العضلات الصغيرة التي تحيط بالمفصل وتغلّفه وتتحكم في حركته وتوفّر له الثبات اللازم، وتسمى عضلة الكفة المدورة (**rotator cuff muscle**) هذه العضلات تبذل مجهودًا جبارًا لتحريك مفصل الكتف في الوضعيات المختلفة والمحافظة على ثباته.

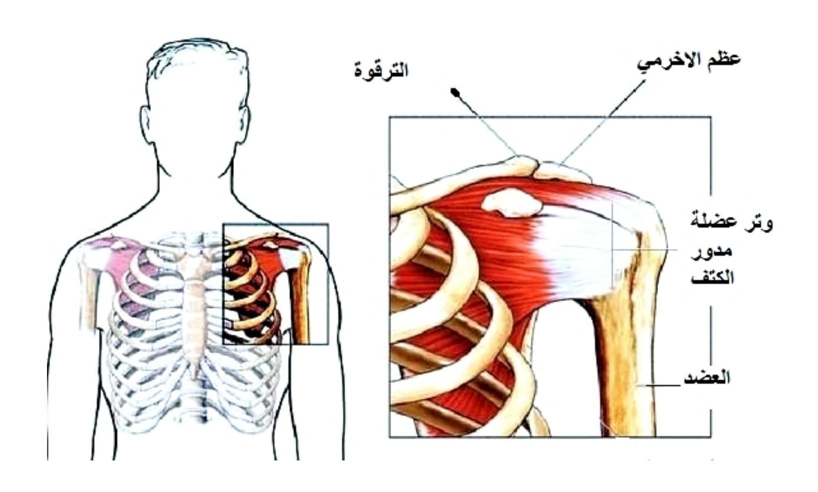
ونتيجة هذا الاتساع في مدى الحركة- فإن مفصل الكتف من أكثر المفاصل تعرضًا للإصابات... ومن هذه الإصابات : الالتواء، الخلع، الفصل، التهاب الاربطة، التهاب الأكياس الزلالية، تمزق العضلات المحيطة بالمفصل، تجمد الكتف، الكسور، والروماتزم.
وسيتم مناقشة هذه المشاكل الصحية كلاً على حدة فيما بعد.

## ▪ كم هي نسبة الإصابة بألم مفصل الكتف ؟

لا يوجد بالدول العربية احصائيات دقيقة حول نسبة إصابات مفصل الكتف أو المشاكل المتعلقة به... وهناك دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية في مركز التحكم والوقاية من الأمراض يقول بأن ١٣,٧ مليون شخص بأمريكا يعانون من مشاكل صحية بمفصل الكتف.

## ▪ ما هو التركيب التشريحي والوظيفي لـمفصل الكتف ؟

لفهم مشاكل مفصل الكتف الصحية وكيفية حدوثها، لا بد من توضيح التركيب التشريحي والوظيفي للمفصل بشكل سلس ومبسط.



**- نظرة تشريحية لمفصل الكتف :**

يتكون مفصل الكتف من ثلاث عظام رئيسية: عظمة الترقوة، لوح الكتف وعظام العضد (كما هو موضح بالصورة).

هناك مفصلان بمنطقة الكتف يعملان على تسهيل الحركة فيه وهما:

- المفصل الأخرمي الترقوي: (وهو مفصل مابين عظمة لوح الكتف وعظم الترقوة، وهو مفصل زليلي تقوم عليه حركات محدودة المدى وفي اتجاهات متعددة) والنتوء الأخرمي هو أعلى نقطة في الكتف يمكن تحسسها.

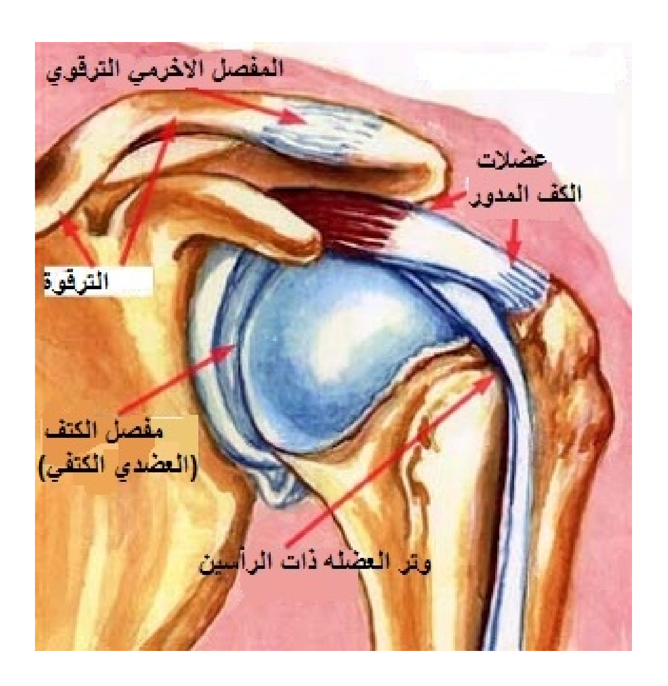
- مفصل الكتف (العضدي الكتفي) : وهو عبارة عن مفصل حقي ـ كروي يمثل منطقة تمفصل رأس عظم العضد (الكرة) مع تجويف عظام لوح الكتف (الحق) وهذا المفصل يعتبر من المفاصل الزليلية. ومن أهم الصفات التركيبية لهذا المفصل: سعة مساحة الوجه التمفصلي على رأس عظم العضد، وضيق مساحة الوجه التمفصلي على سطح (التجويف) لعظم لوح الكتف.

إن هذا التركيب التشريحي والصفات لها ايجابيات وسلبيات...

من الايجابيات: أنها ساعدت في إعطاء حرية الحركة في جميع الاتجاهات إلى الأمام والخلف والدوران وغيره.

ومن أهم السلبيات أنها أعطت المفصل ضعفًا في الثبات والاستقرار، وجعلته معتمدًا على قوة الأربطة والعضلات المحيطة بالكتف.

ويحيط بالكتف مجموعه من العضلات والأربطة والأوتار، وهي التي تعمل على حماية المفصل في مكانه عند تعرضه لأي حادثة كالسقوط وغيره.



- **ما هي الأسباب الرئيسية لـمشاكل الكتف ؟**

عرفنا في النظرة التشريحية سابقًا أن الكتف يتكون من حق (التجويف المسطح لعظم لوح الكتف) وكره (عظم رأس العضد) وأن الكره أكبر من التجويف وبالتالي فإنه يسهل إصابة الكتف. ولكي يبقى الكتف في وضع ثبات فإنه لا بد من وجود عضلات وأربطة وأوتار قوية تعطيه هذه الدرجة العالية من الثبات والاستقرار في مكانه.

إن من أهم أسباب الإصابات التي تلحق بمفصل الكتف هي ألعاب الرياضة المختلفة والأعمال اليدوية.

وإن من مصادر مشاكل الكتف الأولية هي العوامل المتعلقة بالعمر كالتآكل الذي يحدث للعظام والعضلات نتيجة التقدم بالعمر وهذا من الأمور الطبيعية، لذا فإننا نجد أن أغلب الدراسات الطبية تشير إلى مشاكل العضلات التي تحيط بمفصل الكتف تزداد بشكل مثير كلما تقدم العمر، وعمومًا فقد شوهدت عند الناس الأكثر من ٥٥ عامًا.

ألم مفصل الكتف طبيعته يكون موضعيًا أو يمكن الشعور به بالمنطقة المحيطة بالكتف أو تحت العضد... بعض الأمراض مثل (حصى المرارة، الكبد، أمراض القلب، أو أمراض الفقرات العنقية ومشاكل الرقبة) أيضًا قد تتسبب في نشؤ الألم والذي ينتقل للكتف عبر الأعصاب.

## ▪ كيف يتم تشخيص مشاكل الكتف الصحية ؟

كأي مشكلة طبية يتم تشخيص المشكلة الصحية عن طريق ثلاث عمليات مهمة:

- **التاريخ المرضي :** وبها بقوم المريض بإعطاء جميع المعلومات الخاصة بالإصابات أو المشاكل الصحية الأخرى والتي ربما تكون سببًا في وجود الألم.
- **الفحص السريري :** وبها يقوم المختص بفحص المريض ليكتشف الإصابة وذلك عن طريق اختبار الحركات وموقع الألم وغيره.
- **الفحوصات :** يقوم المختص بطلب عدد من الفحوصات والتي تشمل:

ـ صورة الأشعة السينية : والأشعة السينية عبارة عن اشعاعات منخفضة المستوى تعبر لجسم المريض لتعطي صورة للأجزاء الصلبة كالعظام فقط في الجسم، أما الأجزاء الرخوة فتخترقها، وكذلك تُسمى "صورة إشعاعية"... وهي مفيدة جدًا لتشخيص العظام خاصة في حالات الكسور أو المشاكل الأخرى للعظام.

ـ فحوصات الدم : وبها يتم إعطاء صورة عن الدم وبعض العوامل التي قد تتسبب بالألم.

ـ الفحص بالصبغة الإشعاعية : ويتم فيها حقن مادة سائلة لمفصل الكتف لتوضح تركيبات مثل العضلات أو الأربطة، وفي حالة

وجود مشكلة فإن هذه المادة الصبغية تنتشر في هذه التركيبات المصابة لتدل على تمزق أو إصابة.

ـ الأشعة فوق الصوتية : وهذه الأشعة عبارة عن أشعة فوق صوتية تفوق السمع ـ ليست مضرة ـ يتم وضع الرأس الخاص بالجهاز على الجلد في منطقة الكتف بعد وضع مادة موصلة عبارة عن "جِل" خاص بهذا الاستخدام. وتستخدم هذه الأشعة في مختلف الأغراض كالكشف عن الجنين في مرحلة الحمل، وكذلك تعطي تشخيصًا فائق الدقة في تمزق أربطة أو عضلات مفصل الكتف.

ـ الأشعة المغناطيسية : تختلف عن الأشعة السينية وذلك باستعمال مجال مغناطيسي كبير وموجات كهرومغناطيسية يتحكم بها حاسوب ضخم صُنع خصيصًا لهذا الغرض، والتي تنتج صورًا واضحة جدًا ودقيقة من النسيج الداخلي للجسم والتي تتيح سهولة مطالعة هذه الصور وبالتالي التعرف بسهولة على أي مشكلة صحية تتعلق بالعظام أو الأنسجة الرخوة.

وهناك بعض الفحوصات التشخيصية والتي تشمل بعض الاجراءات الطبية مثل حقن مادة مخدرة علاجية بالمفصل.

- **ما ينبغي عليك معرفته عن بعض المشاكل الصحية المتعلقة بمفصل الكتف، وتشمل المعرفة بالأعراض والعلامات وكذلك العلاج ؟**

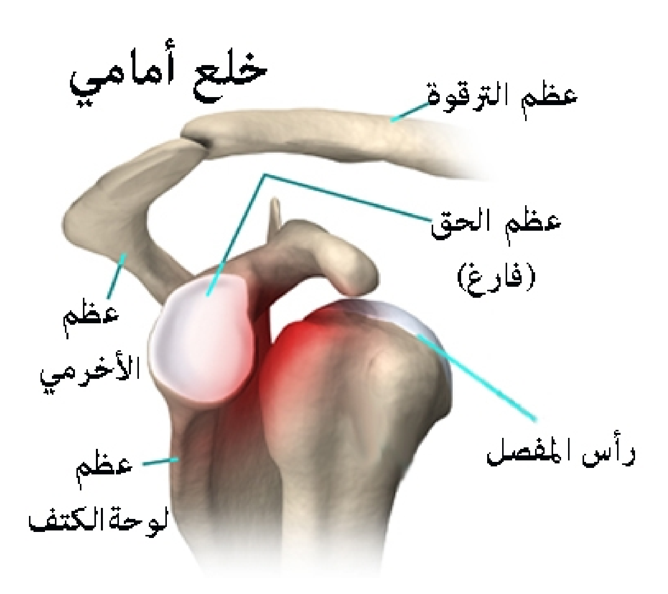
إن أعراض مشاكل الكتف وتشخيصها وعلاجها متشعبة جدًا ومتنوعة، ومعتمدة على نوعية المشكلة الصحية.

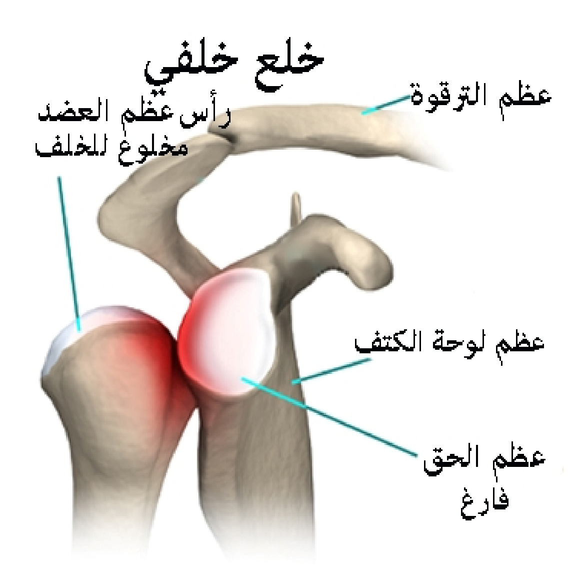
المعلومات الهامة الاتية تعطيك أهم المشاكل الطبية الشائعة... ولا تغنيك عن زيارة المختص.

## • الخلع

إن مفصل الكتف (العضدي الكتفي أو العضدي الحقاني) هو من أكثر المفاصل شيوعًا تعرضًا للخلع. وخلع مفصل الكتف هو عبارة عن خروج رأس عظم العضد من مكانها الطبيعي، ويحدث خلع الكتف إثر السقوط على اليد وهي ممدودة، أو نتيجة التعرض لحركة أو شد قوي وعنيف أكبر من قدرة الأربطة والعضلات. وإذا تكرر الخلع يُسمى (عدم استقرار "ثبات" المفصل).


خلع
مفصل الكتف


خلع أمامي
عظم الترقوة
عظم الحق
(فارغ)
عظم
الأخرمي
رأس المفصل
عظم
لوحة الكتف




**ـ العلامات والأعراض والتشخيص:**

يكون خلع المفصل إما للأمام أو للخلف أو للأسفل. ويظهر الوجه الخارجي (الوحشي) للكتف مسطحًا بدلاً من أن يكون مدورًا نتيجة خروجه من مكانه الطبيعي، فيكون الذراع المصاب أطول من الطرف الآخر. ومن العلامات الأخرى الألم نتيجة التقلص العضلي، ورم، تنميل أو خدر وضعف. وعادة تترافق مع الخلع إصابة عصبية للعصب الإبطي، وبهذا يكون هناك شعور بالخدر والتنميل.

ويتم التشخيص بواسطة الفحص الاكلينيكي والأشعة، وهذا الإجراء ضروري جدًا لاستبعاد حدوث كسر.

**ـ الـعـلاج :**

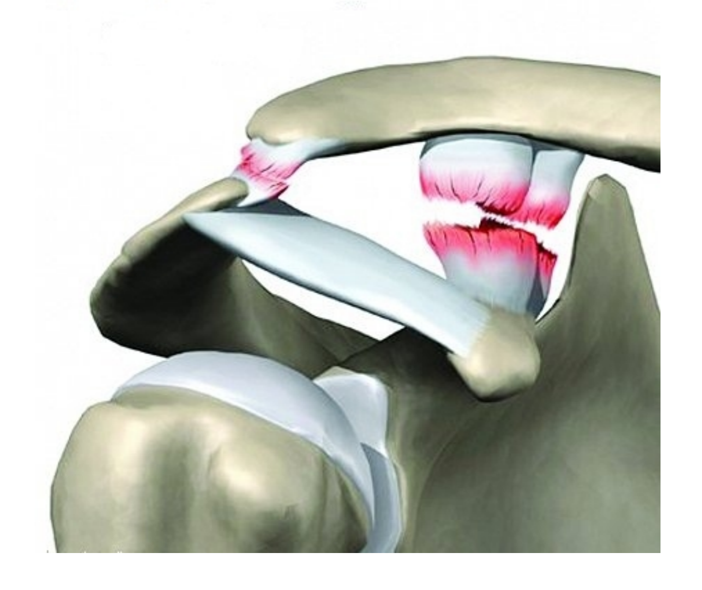
تتم المعالجة بواسطة إرجاع المفصل لمكانه الطبيعي ثم يتم تثبيت المفصل عدة أسابيع بواسطة علاقة أو رباط ويسند الذراع بالرقبة. قد تستمر فترة التثبيت أربعة اسابيع.

ويُوصى باستخدام الثلج أثناء فترة الراحة، والتثبيت ثلاث إلى أربع مرات باليوم. وبعد أن يكون قد خفَّ الألم والورم؛ يقوم المريض ببرنامج تأهيلي تحت إشراف أخصائي العلاج الطبيعي، ويتضمن البرنامج التأهيلي بعض التمارين العلاجية والتي يكون هدفها استعادة الحركة تدريجيًا (لزيادة المدى الحركي) للمفصل وزيادة القوة العضلية، وبالتالي منع تكرار حدوثها مستقبلاً. والتمارين العلاجية تتدرج من حركات بسيطة إلى استخدام الأوزان. كما يتم استخدام العلاج الكهربائي لتحسين الدورة الدموية وتعزيز التغذية للمنطقة المصابة، مما يؤدي إلى سرعة شفائها.

بعد العلاج والشفاء يظل الكتف المخلوع مُعرَّضًا للإصابة مرة أخرى؛ خاصة عند الأشخاص الحركيين. الأربطة قد تكون متمزقة أو مشدودة، والكتف الذي تعرض للخلع أكثر من مرة تكون الأنسجة أو الأعصاب مصابة وعادة تحتاج إلى إجراء جراحة لإصلاح الأربطة. وتتم الجراحة بواسطة منظار المفصل عبر فتحه صغيرة بالمفصل يدخل خلالها لتجويف المفصل.

## • انفصال الـمفصل

يحدث انفصال مفصل الكتف نتيجة رض شديد على منطقة الكتف، أو السقوط على اليد وهي ممدودة... ومن المفاصل التي غالبًا يحدث لها الانفصال هو المفصل الأخرمي الترقوي (عظم لوح الكتف مع عظم الترقوة) فيحدث تمزق (كامل أو جزئي) للأربطة التي تثَّبت طرفي المفصل (الناتئ للوح الكتف وعظم الترقوة) فيلاحظ أن تقفز الترقوة لأعلى متخطية مكانها الطبيعي.. وينتج عن ذلك بروز في الجزء الخارجي من الكتف.



**ـ العلامات والأعراض والتشخيص:**

ألم بمنطقة الكتف وظهور بروز على منطقة الكتف وبالضغط عليه يكون مؤلمًا.

ويتم التشخيص بواسطة الفحص الاكلينيكي وبواسطة الصور الشعاعية ويكون واضحًا عند مسك المريض لوزن عند أخذ الأشعة.

**ـ العلاج:**

تتم المعالجة بواسطة الراحة التامة للطرف المصاب، مع وضع الساعد في رباط (علاقة) مع ثني الكوع لمنع التقلصات العضلية... بعد الإصابة يتم وضع كمادات ثلجية على مكان الإصابة وذلك لتخفيف حدة الألم والورم. وبعد فترة من الراحة يبدأ الأخصائي المعالج بمساعدة المريض بعمل تمارين علاجية خلال المدى الحركي للمفصل.

أغلب إصابات الانفصال للكتف تتماثل للشفاء ما بين شهرين إلى ثلاثة أشهر. أمَّا إذا كان هناك تمزق شديد وبعد العلاج التحفظي فتتم الجراحة لإصلاح الأربطة المتمزقة وإعادتها إلى مكانها الطبيعي.

- **إصابات الأنسجة الرخوة في الكتف (أوتار العضلات المحيطة بالكتف) والكيسة المصلية انفصال المفصل**

وتحدث هذه الإصابة إما منفردة أو متزامنة مع إصابات أخرى وهي نتيجة حدوث التهابات للأوتار العضلية ما بين المفاصل (عظم العضد وعظم لوح الكتف أو بين عظم العضد والترقوة). وعندما يكون التمزق شديدًا يشمل بعض التراكيب في الكتف مثل أوتار العضلات تحت الشوكة وتحت الكتف والمدورة الصغير ومحفظة مفصل الكتف، وهذه التراكيب تشكّل معًا المدور الكبير (الكم المدير) وهو مصطلح يعني العضلات ما حول مفصل الكتف.

توجد الكيسة المصلية بين وتر العضلة فوق الشوكة والعضلة الدالية، ويحدث الالتهاب نتيجة كثرة استخدام مفصل الكتف، ونتيجة الأمراض الروماتيزمية، وكذلك بعض الألعاب الرياضية والمهن الوظيفية التي تتطلب استخدام اليد كثيرًا.

**ـ العلامات والأعراض والتشخيص:**

تبدأ الأعراض ببطء شعور وإحساس غير مريح، مع ألم في المنطقة العليا من الكتف والعضد، مع صعوبة النوم على الكتف... التهابات وتر العضلات والكيسة المفصلية يسبب ألمًا إذا كان هناك حركة مباعدة عن الجسم للذراع، أو رُفعت الذراع فوق الرأس. وإذا شملت

الالتهابات أوتار عضلات الذراع يكون هناك ألم في الكتف ومفصل المرفق أيضًا.

ويتم التشخيص لهذا النوع من الإصابات عن طريق أخذ التاريخ المرضي للمريض والفحص الإكلينيكي... عمل صورة إشعاعية لاستبعاد وجود كسور أو أمراض روماتيزمية بالمنطقة المصابة أمر ضروري، علمًا بأن الأشعة السينية لا تظهر الأنسجة الرخوة... وإذا كان هناك تورم فيتم سحبه بطريقة معينة لتفادي حدوث عدوى.

**ـ العلاج:**

الخطوة الأولى في العلاج هدفها تخفيف الألم والالتهاب بواسطة وسائل العلاج الطبيعي المختلفة؛ منها الراحة والثلج، وبواسطة الأدوية المضادة للالتهابات مثل الأسبرين والبروفين.

ومن وسائل العلاج الطبيعي استخدام الأشعة الصوتية العلاجية بتردد مناسب يفيد في بعض الحالات وذلك لتحسين الدورة الدموية في المنطقة المصابة وبالتالي تحسين التغذية مما يعجِّل بالشفاء... ثم تضاف بعد ذلك التمارين العلاجية (تمارين إطالة وتقوية) بالتدرج، وتكون إما مسبوقة أو متبوعة باستخدام كمادات ثلجية... وكذلك الإبر الصينية حيث تلعب دورًا هامًا في تخفيف الألم.

فإذا لم يكن هناك تحسن من إجراءات الخطوة الأولى، فالأمر يستوجب إعطاء حقن (زرق) كورتيزون موضوعية داخل المفصل تحت إشراف طبي.

## • تمزق العضلات حول مفصل الكتف

هذه العضلات تتعرض للالتهابات نتيجة الاستخدام المتكرر لمفصل الكتف، أو نتيجة التقدم بالعمر (الشيخوخة)، أو نتيجة السقوط على يد ممدودة، أو أي سبب مرضي آخر... كما أن الأنشطة الرياضية أو بعض الأعمال الوظيفية التي تتطلب تكرار للحركة في مفصل الكتف تؤدي إلى حدوث التهابات في العضلات المحيطة بالمفصل نتيجة للإجهاد المتكرر على العضلات والأربطة. ومع التقدم بالعمر تصبح هذه العضلات والأربطة ضعيفة ومتآكلة، مما قد يؤدي إلى تمزقها.

وفي الواقع فإنه ليس من الضروري في الأشخاص الأكبر سنًا أن يكون هناك ألم أو إعاقة محددة حتى تُصاب هذه العضلات والأربطة. ولحسن الحظ أن التمزقات هذه لا تؤدي إلى الشعور بالألم أو حدوث إعاقة معينة عند أغلب الناس، وعلى أية حال فإن الألم يمكن أن يشعر به البعض كنتيجة لحدوث التمزق، والذي يزول عادةً بالعلاج.

**ـ العلامات والأعراض والتشخيص:**

الشخص الذي تعرض للإصابة في هذه العضلات حول الكتف يشعر بألم بمنطقة الكتف فوق عضلة الكتف الثلاثية؛ خاصة عند رفع الذراع لأعلى أو إبعاد الذراع عن الجسم. وهذه الحركات التي تسبب الألم قد تعيق الشخص من ارتداء الملابس نتيجة للشعور بالألم.

بالإضافة إلى سماع صوت فرقعة عند تحريك المفصل... الشعور بالألم أو عدم المقدرة على لف الذراع للداخل أو الخارج يدل على حدوث تمزق عضلات الكتف المدورة وأربطتها.

يمكن للمعالج اكتشاف الضعف في العضلات، ولكن من الصعوبة تحديد التمزق بالفحص الإكلينيكي والأشعة السينية تظهر طبيعية... أما أشعة الرنين المغناطيسي والأشعة الصوتية فتعمل على تحديد التمزق سواء كان تمزقًا تامًا أو جزئيًا.

**ـ العلاج:**

عادة يُنصح بالركون للراحة مع تطبيق كمادات باردة أو ساخنة على منطقة الألم لتخفيف الألم والالتهاب، بالإضافة إلى الأدوية المسكنة والمضادة للالتهابات. ويمكن استخدام التنبيه الكهربائي للعضلات والأعصاب والأشعة فوق الصوتية العلاجية والإبر الصينية وحقن الكورتيزون قرب منطقة الألم. وإذا اعتبرت الجراحة غير ضرورية فإنه يتم وصف بعض التمارين العلاجية للبرنامج العلاجي والتي تعمل على بناء المرونة والقوة واعادة الحركة لمفصل الكتف. وأخيرًا، إذا لم يشعر المريض بأي تحسن مع وجود خلل أو ضعف وظيفي فيتم اللجوء إلى الجراحة بواسطة المنظار المفصلي لتصليح التمزق.

إن شدة إصابة التمزقات بالعضلات المدورة لمفصل الكتف تعتمد على عدة عوامل منها: العمر، شدة الإصابة، الحالة الصحية للشخص وطول فترة الإصابة.

الأشخاص الذين يعانون من التهابات الكيسة المصلية والأوتار العضلية عادة تتحسن بالعلاج المحافظ دون الحاجة للجراحة. إن هذه المعالجة غير الجراحية والتي تتضمن الأدوية المضادة للالتهابات وحقن الستيرويدات في المنطقة المصابة وبرنامج العلاج الطبيعي التأهيلي والإبر الصينية؛ هي أفضل طرق العلاج إذا تمَّت تحت إشراف متخصصين بالعلاج الطبيعي.

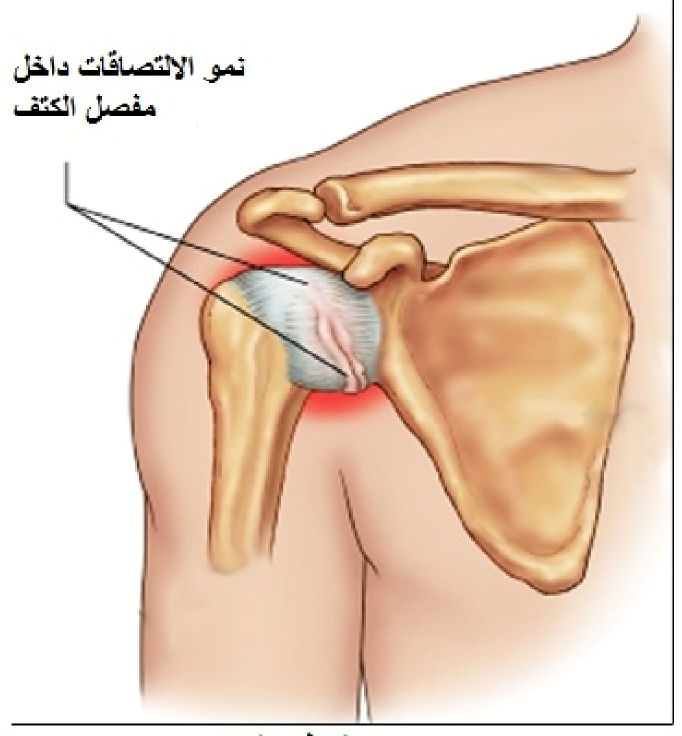
الإجراء الجراحي لإصابة المدور الكبير لعضلات الكتف، كون أفضل إذا كان المصاب في سنٍّ صغيرة، فالجراحة تعطي نجاحًا كبيرًا بهذه السن.

## • الكتف المتجمد

الكتف المتجمد هو حالة مرضية تصيب مفصل الكتف فتسبب الألم في منطقة المفصل، فينتج أن تكون حركة الكتف محدودة أو جامدة نتيجة إصابة الكتف بكدمة وألم مما يؤدي إلى الخوف من استخدام مفصل الكتف. كما أن الأمراض الروماتيزمية والعمليات الجراحية في منطقة الكتف تؤدي إلى تجمد الكتف. والاستخدام المتقطع لمفصل الكتف نتيجة الألم أو غيره يؤدي أيضًا إلى هذه الإصابة.

فنتيجة ذلك تنمو الالتصاقات ويترسب الكالسيوم داخل الكتف، فتعمل على إعاقة الحركة، بالإضافة إلى أنه يؤدي إلى نقص السائل الزلالي في محفظة مفصل الكتف والذي يعمل كملين للمفصل.

الأشخاص المصابون بالسكري والجلطات وأمراض الرئة والأمراض الروماتيزمية وأمراض القلب، أو الأشخاص الذين تعرضوا لحوادث سير أو السقوط؛ تكون نسبة إصابتهم أعلى بكثير من الآخرين... وهو أكثر شيوعًا بين النساء من الرجال... وكذلك تكون الإصابة به ما بين الفئة العمرية ٤٠ إلى ٧٠ سنة.




الكتف المتجمد

**ـ العلامات والأعراض والتشخيص:**

محدودية الحركة بالمفصل، وصعوبة أداء بعض الأنشطة اليومية كارتداء الملابس والأعمال المكتبية والمنزلية الأخرى، والشعور بالألم ليلاً ويكون مزعجًا جدًا خاصة عندما ينام المريض على كتفه المُصاب، وقد يشعر المصاب بألم في رقبته أو ألم بذراعه.

يتم اكتشاف إصابة تجمد الكتف بالفحص الاكلينيكي بسهولة حيث تكون هناك محدودية واضحة لحركة المفصل والأشعة السينية تكون في وضع طبيعي.

**ـ العلاج:**

تتركز المعالجة في هذه الإصابة على استعادة حركة المفصل وتخفيف شدة الألم. وتنقسم إلى المعالجة بالأدوية والعلاج الطبيعي.

عادة تبدأ المعالجة بالأدوية باستخدام الأدوية الغير ستيرويدية، وهذه الأدوية مضادات الالتهاب الغير ستيرويدية هي أدوية ذات مفعول مسكن وخافض للحرارة في الجرعات العادية، وتكون لها تأثيرات مضادة للالتهاب في الجرعات العالية.

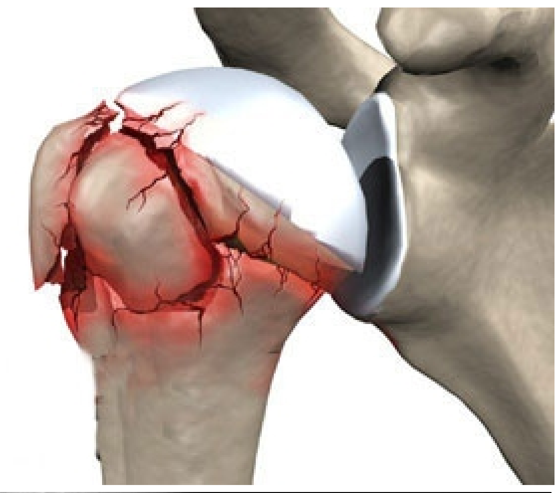
العلاج الطبيعي يلعب دورًا هامًا في استعادة الحركة للمفصل وذلك بواسطة وسائله المتعددة والتي من أهمها التمارين العلاجية والعلاج الحراري وتمارين الإطالة. هذه التمارين العلاجية يمكن تعلمها من قبل المختص بالعلاج الطبيعي وتطبيقها بالمنزل... كذلك من وسائل العلاج الطبيعي الأخرى والتي يمكن أن تُستخدم هو استعمال جهاز (التنس) وهو من المحفزات العصبية الكهربائية والذي يعمل تحفيزًا كهربائيًا عبر الجلد ويعطي ذبذبات تعمل على تخفيف الألم عن طريق سد أو تعطيل مستقبلات الألم في منطقة مفصل الكتف.

وإذا لم تفلح هذه الطرق العلاجية في التحسن يلجأ المختصون إلى إعطاء حقن (زرق) مادة ستيرويدية في المفصل، وهذا الإجراء الطبي يعطي نتائج طيبة بنسبة كبيرة.

أما في الأشخاص الذين لا يتحسنون بهذه الطريقة العلاجية فيخضعون إلى التحريك الجبري تحت التخدير الكلي ويستخدم المنظار المفصلي في تقطيع الأنسجة الملتصقة. وهذا الإجراء بالتأكيد مفيد جدًا.

## • الكسر

عبارة عن نزع جزئي أو كُلي للعظم، ويكون نتيجة صدمة أو كدمة قوية مباشرة على العظم مثل حوادث السيارات أو الضربة المباشرة على الكتف. وعادة يشمل الكسر عظمتي الترقوة أو رأس العضد.





**ـ العلامات والأعراض والتشخيص:**

كسر الكتف يحدث بعد التعرض إلى إصابة قوية جدًا، ويترافق مع ألم شديد. وخلال وقت قصير يتكون احمرا وسحن في منطقة الإصابة. وأحيانًا يكون الكسر واضحًا نتيجة خروج العظم من مكانه.

يكون التشخيص سهل جدًا، وذلك بواسطة الأشعة السينية ومن خلالها يتم تحديد درجة وخطورة الكسر.

**ـ العلاج:**

عند حدوث الكسر يقوم المعالج بمحاولة إرجاع الكسر إلى وضعه السابق، مما يساعد على الشفاء واستعادة الحركة في المفصل. إذا حدث وتعرضت عظمة الترقوة للكسر؛ فلا بد من الشد بحزام وتعليق الذراع على الصدر للمحافظة على وضع عظمة الترقوة بمكانها الطبيعي. وبعد فك أو إزالة الحزام أو العلاقة يبدأ المريض بمراجعة العلاج الطبيعي للبدء بالتمارين العلاجية المناسبة، ويكون الهدف من هذه التمارين العلاجية تقوية العضلات المحيطة بمفصل الكتف واستعادة الحركة فيه... وهناك أيضًا بعض التدخلات الجراحية لبعض كسور للترقوة.

كسر عظمة رأس العضد عادة يُعالج بواسطة التعليق وتثبيت الكتف. فإذا كان الكسر مضاعفًا؛ أي أن هناك بروز للعظام عن مكانها؛ فتتم المعالجة بواسطة الجراحة.

ويلعب العلاج الطبيعي دورًا هامًا في جميع حالات الكسور في منطقة الكتف، وذلك لتقوية واستعادة الحركة في المفصل أثناء فترة التثبيت، وكذلك بعد الجراحة

## • التهاب المفاصل

يحدث الالتهاب إما بحدوث الالتواءات أو التمزقات المتكررة للغضروف، أو التهاب أحد العظام الكبيرة، وهذا الالتهاب لا يصيب العظام فقط بل يمكن أن يشمل التركيبات النسيجية الأخرى مثل العضلات والأربطة والأوتار.

**ـ العلامات والأعراض والتشخيص:**

عادة يكون الألم من أهم العلامات للإصابة بالتهاب المفاصل؛ خاصة في المفصل الترقوي... كذلك من العلامات الأخرى محدودية حركة المفصل.

يكون هناك شك أن المريض مصاب بالالتهاب المفصلي عن طريق ملاحظة وجود ألم وورم في منطقة مفصل الكتف، ويمكن أن يتم التأكد من ذلك بواسطة الفحص الإكلينيكي والأشعة السينية. كما يمكن عمل بعض الفحوصات الأخرى مثل تحليل الدم، وكذلك تحليل السائل السينوفي من المفصل... ومن الوسائل الأخرى المنظار المفصلي، حيث يستخدم لتشخيص حالات التمزقات للأربطة والغضاريف والأوتار في منطقة الكتف.

**ـ العلاج :**

علاج التهاب مفصل الكتف يعتمد على نوعية الالتهاب...
الفصال العظمي أو الالتهاب العظمي للكتف يعالج عادة بواسطة الادوية الغير ستيرويدية مضادات الالتهابات مثل الأسبرين والبروفين.. أمَّا الالتهاب المفصلي الرثي فيحتاج إلى العلاج الطبيعي وتتمثل المعالجة الطبيعية بالأشعة الفوق صوتية والعلاج الكهربائي والإبر الصينية، كما يُعطى المريض أدوية الكورتيكوستيرويد.

عند فشل جميع العلاجات غير الجراحية لتخفيف الألم أو لتحسين أو استعادة الحركة في مفصل الكتف، أو عندما يكون هناك تمزق شديد وتهتك للعظام وخروجها من مكانها الطبيعي؛ فإنه يوصى بالاستبدال بمفصل اصطناعي يكون أفضل خيار. وهذه العملية يتم فيها استبدال رأس عظمة العضد والحق بأخرى اصطناعية... بعد إجراء هذه العملية فإنه يوصى وبشدة اللجوء إلى مختص بالعلاج الطبيعي للبدء على الفور في تمارين سلبية علاجية للمفصل.

المرضى يبدأون التمارين العلاجية بواسطة أنفسهم بعد تعلمها من المختص لمدة ٣ إلى ٦ أسابيع بعد العملية... أخيرًا، فإن التمارين العلاجية من نوع التقوية والإطالة تصبح جزءًا مهمًا في برنامج العلاج الطبيعي والتأهيل. وتعتمد نجاح العملية على حالة عضلات المدور (عضلات الكتف) المحيطة بالكتف قبل العملية وعلى حرص المريض في متابعة برنامج العلاج الطبيعي والتأهيلي.

## • العلاج المبدئي للإصابات

هناك أربع خطوات مهمة في علاج الاصابات عامة، ويمكن تطبيقها عند إصابة مفصل الكتف، وقد تمَّ اختصاره بالكلمة اللاتينية التالية (RICE) وهذه الكلمة مركبة من أربع حروف كل حرف يرمز إلى علاج معين، وهي كالتالي:

- حرف الـ R ويرمز إلى الراحة
- حرف الـ I ويرمز إلى الثلج
- حرف الـ C ويرمز إلى الضغط (رباط ضاغط)
- حرف الـ E ويرمز إلى رفع العضو المصاب.

**- الراحة :**

يجب تقليل أو إيقاف استخدام العضو المصاب لمدة ٤٨ ساعة.

**- الثلج :**

استخدام الثلج بجميع أشكاله أو الثلج المبروش (الكمادات الباردة، القربة الباردة) على المنطقة المصابة لمدة ١٥ دقيقة ويكرر ذلك من ٣ إلى ٤ مرات باليوم، على أن يتم لف الكمادات أو القربة بمنشفة.

**- الضغط :**

يجب ربط المنطقة المصابة بواسطة رباط ضاغط، وهذا الإجراء يعمل على تخفيف الورم.

**ـ الرفع :**

يجب رفع العضو المصاب أعلى من مستوى القلب. ويمكن استخدام الوسائد لذلك أثناء النوم.

ومن ثم البحث عن المساعدة الطبية من قبل متخصص.

**( ملاحظة )**

إن إهمال علاج هذه الحالات يؤدي إلى استمرار الآلام والأعراض الأخرى والضعف في الكتف، ويؤدي مع مرور الوقت إلى حدوث مضاعفات مثل الخشونة المبكرة للمفصل مما يؤدي إلى تفاقم المشكلة والألم وبالتالي يصعب علاجها، لذلك فإن العلاج المبكر يعمل على الشفاء السريع ويمنع حدوث المضاعفات.

## ▪ وأخيرًا ، كيف تتم الوقاية من ألـم الكتف ؟

إن من أفضل طرق الوقاية من ألم مفصل الكتف هي التمارين الرياضية والتي تحافظ على حركة المفصل في جميع الاتجاهات في المدى الطبيعي الخاص به... قم بعمل تمارين الحركة وتمارين الإطالة والشد وتمارين التقوية، فإن ذلك كفيل بمنع الكثير من أسباب آلام أوتار العضلات بمنطقة الكتف والتي ينصح بها بقوة للحفاظ على قوة عضلية داعمة عند التعرض لإصابة.

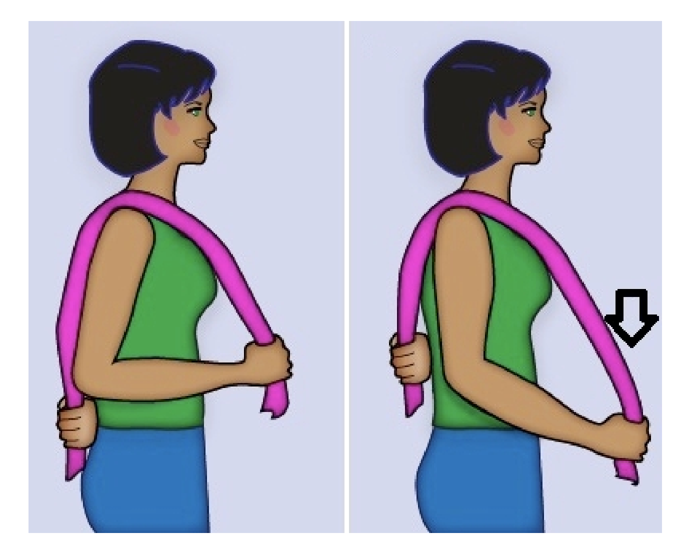
ومن أفضل التمارين الرياضية التي تقوي عضلات الكتف: السباحة.

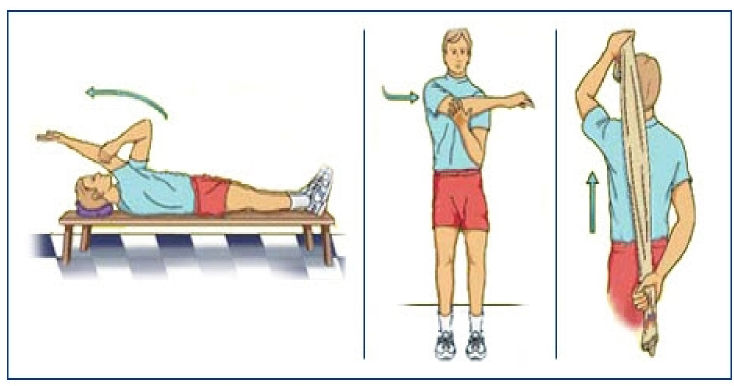
## • نصيحة :

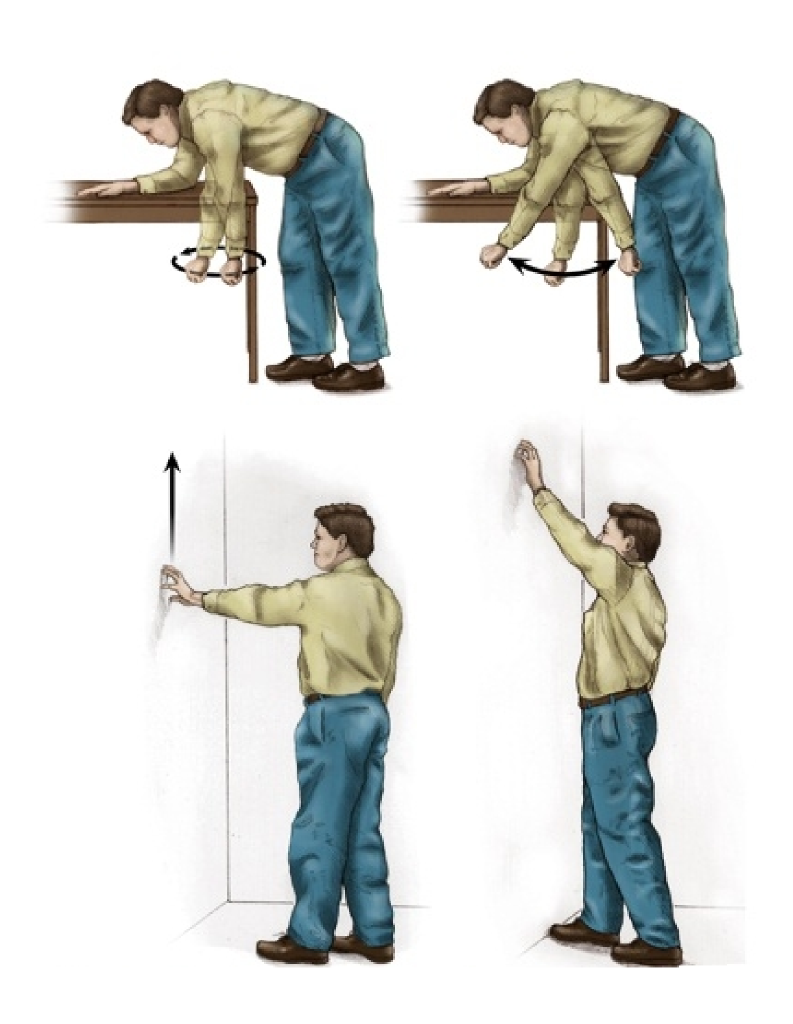
- تجنب الأعمال التي تتطلب حركات الذراع بصورة متكررة بدون أخذ قسط من الراحة لعدة دقائق، مثل الأعمال المكتبية والأعمال المنزلية المختلفة... وينصح عند القيام بالأعمال اليومية التي تتطلب استخدام الذراع أن تجعل الكوع أقرب إلى جسمك، لأن ذلك يقلّل من فرصة إجهاد عضلات الكتف.
- عندما تنوي الوقوف من وضع الجلوس على الكرسي، لا تحمل بوزنك على الذراع، واعتمد أكثر على عضلات الفخذ والركبة.
- عند تناول شيء بجانبك أو خلفك استدر بالجسم كاملاً؛ وليس فقط بالذراع.
- عند قيادة السيارة، اسحب حزام الأمان باليد الأبعد وليس اليد الأقرب، وامسك إطار القيادة بيديك في موضع منخفض.

- **بعض التمارين العلاجية التي ينصح بمزاولتها للحفاظ على مرونة مفصل الكتف وكذلك على القوة العضلية**

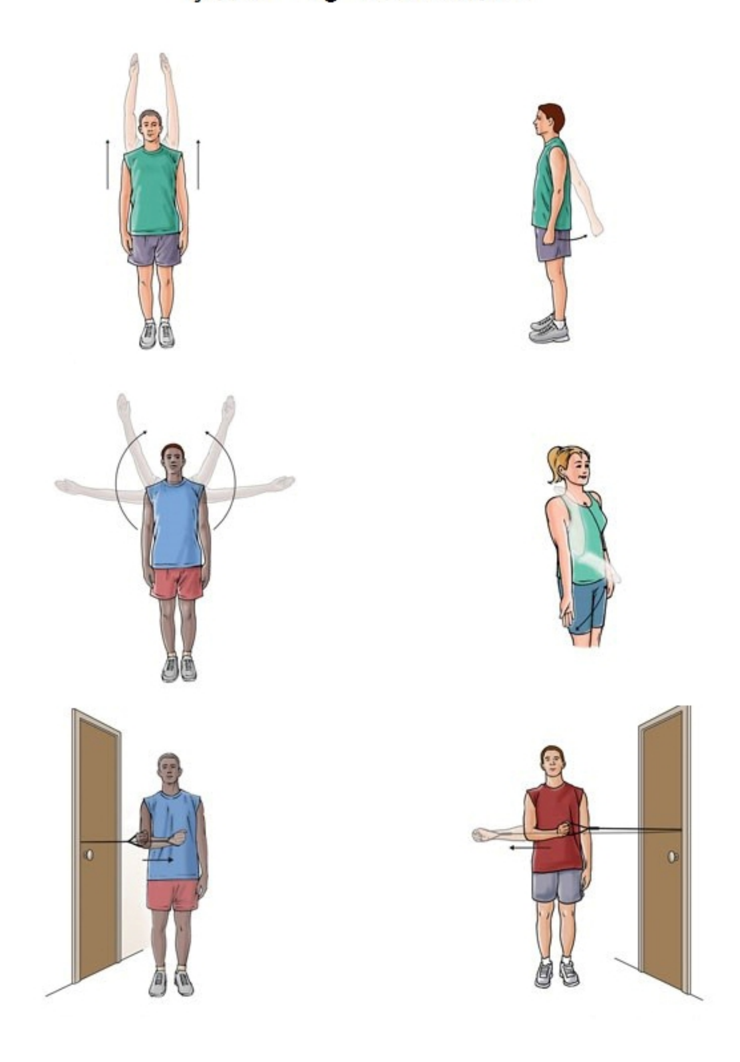
وينصح أن تكون هذه التمارين مقسمة إلى مجموعتين باليوم وتكرار كل تمرين ١٠ مرات من ثلاثة إلى أربعة أيام بالأسبوع.

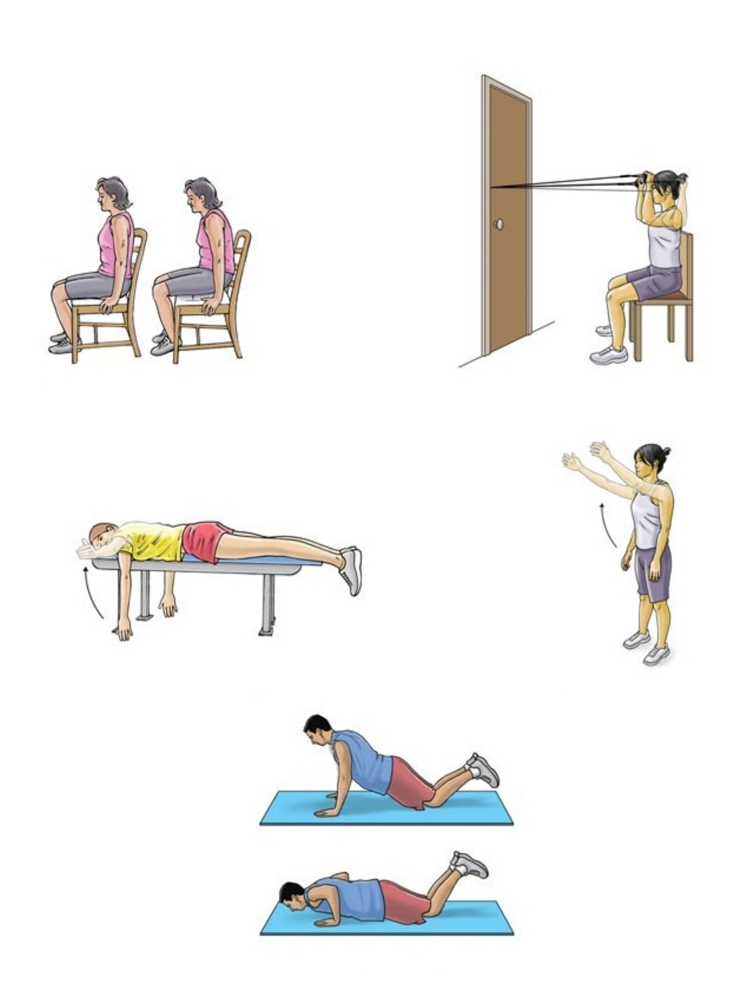




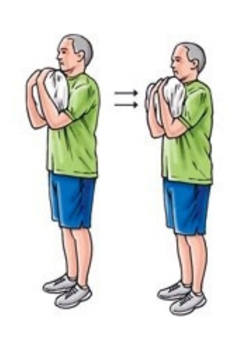


# التمارين العلاجية لخلع الكتف الجزئي

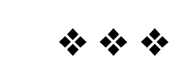










# مراجع الكتاب


Physical Therapy of the Shoulder, 4e (Clinics in Physical Therapy).Robert A. Donatelli PhD PT OCS.

Treat Your Own Rotator Cuff Paperback. by Jim Johnson

The Frozen Shoulder Paperback. by George Barton

Shoulder Pain (Pain Series) [Paperback]. Rene Cailliet

Shoulder Rehabilitation: Non-Operative Treatment. Todd S. Ellenbecker

The Shoulder: Its Function and Clinical Aspects Hardcover. by Katsuya Nobuhara.

Exercises your shoulder pain free, Tim Allardyce,D.O., MCs, S.R.P

# المؤلف في سطور

- سلطان عناد حمود العناد
- مواليد عام ١٩٦٩م مدينة سكاكا الجوف السعودية
- بكالوريوس علاج طبيعي جامعة الملك سعود بالرياض ١٩٩٥
- ماجستير طب بديل، تخصص إبر صينية ـ الاتحاد العالمي للطب البديل بالقاهرة، ٢٠١٢
- شهادة العلاج بالإبر الصينية ـ مستشفى بكين للإبر الصينية ـ بكين الصين،٢٠١٣
- يعمل حاليًا مديرًا لمستشفى النساء والولادة والأطفال بالجوف
- الإصدارات :

ـ دليلك للتخلص من ألم مفصل الكتف بالعلاج الطبيعي

شمس للنشر والإعلام، القاهرة ٢٠١٤م

ـ البريد الإلكتروني: s_alenad@hotmail.com




(+2) 01288890065 /(+2) 02 27270004

www.shams-group.net